

Längtar du efter att gå till jobbet? Om inte, läs det här!

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.



Att arbeta är ett nödvändigt ont, inte sant? En rätt trist del av vårt liv som vi står ut med för att försörja oss själva och vår familj. Tack och lov att vi har hyggligt med fritid för allt roligt vi vill hinna med!

Tycker du så är du i gott sällskap med många vuxna. Vilket sunt barn som helst skulle tycka att det låter helt galet, men vi är "vuxna" och har lärt oss att arbetet – och livet - minsann inte alltid är så kul. Att vara vuxen innebär att kunna bita ihop, kämpa och stå ut med både det ena och det andra. Undersökningar visar att endast en minoritet tycker att det huvudsakligen är roligt, spännande och utvecklande på jobbet. Resten försöker stå ut så gott det går och har mer eller mindre gett upp hoppet om att verkligen trivas på jobbet.

Om du hör till denna majoritet: Du ägnar alltså bortåt halva din vakna tid till något som du inte älskar och längtar efter? I det enda liv du någonsin kommer att få? Är du nöjd med det?

Samtidigt ska sägas att författaren påpekar att Skandinaviska arbetstagare enligt studier är mer tillfreds än övriga världen, så uppenbarligen har vi kommit en bit på väg redan. För övrigt lär termen arbetsglädje sakna motsvarighet i resten av världen.

Kanske är det delvis en generationsfråga och en effekt av vårt ökande välstånd att vi kommit att ställa allt större krav på att yrkeslivet ska vara berikande, stimulerande, omväxlande, roligt och utvecklande. Att arbeta bara för brödfödan och för att försörja sin familj räcker för de flesta inte riktigt längre. Å andra sidan riskerar de ökande förväntningarna på vad vi ska få ut av vårt arbete att upplevas stressande, och det finns en risk att vi ställer så höga krav att vi aldrig blir riktigt nöjda. Gärna höga förväntningar, men då måste vi också följa upp dem i handling. Både för låga och för höga förväntningar riskerar medföra att vårt liv blir sämre än det skulle kunna vara. Förmågan till vanlig gammaldags förnöjsamhet ska – trots denna artikels budskap - inte underskattas. "Gode Gud, ge mig lugnet att acceptera det jag inte kan förändra, modet att förändra det jag kan påverka, och vishet nog att inse skillnaden." (Sinnesrobönen)

Jag har i sommar läst två lysande böcker av två författare som båda menar att vi verkligen inte borde finna oss i att ha det halvtaskigt på jobbet utan se till att arbetet blir en rolig, utvecklande, stimulerande och – faktiskt! - fantastisk del av vårt liv. Att något är fel om vi inte längtar till jobbet på måndag morgon och få en kick väl där.

Den ena boken, Ona fyr – för dig som vill lyckas tillsammans med andra, är skriven av en norsk reklamare vid namn Ingebrigt Steen Jensen. Han skriver med stor vidsyn, humor och insikt om sina erfarenheter från reklamvärlden och kryddar med många exempel. Inte minsta lilla diagram någonstans, helt befriat från fackjargong och oupphörligt fascinerande läsning. "A good read" som det heter.

Den andra boken, Happy hour is 9 to 5. How to love your job, love your life and kick butt at work är på (lättläst) engelska och är skriven av en dansk vid namn Alexander Kjerulf. Författaren har ett

förflutet som egenföretagare i IT-branchen men ägnar sedan flera år sin arbetstid till att föra ut sina tankar om hur vi kan få det roligare på jobbet och varför det är viktigt både för oss själva och för de organisationer där vi arbetar. Han kämpade själv med frågan om hur han skulle kunna trivas bättre på sitt arbete och tog det något drastiska steget att börja läsa in sig på ämnet och byta till en yrkesbana där han ägnar sig helt åt denna fråga. Han menar att de flesta av oss av historiska och kulturella skäl, liksom av gammal oreflekterad vana, har alltför lågt ställda förväntningar på vad vårt arbetsliv kan och bör ge oss, och att vi på många sätt – även privat – betalar ett högt pris för vår bristande arbetsglädje. Han visar på många enkla saker vi själva kan göra för att bidra till ett roligare arbetsliv för såväl oss själva som våra medarbetare och kunder. Att åstadkomma förändring fordrar åtminstone fyra ting – motivation och energi, kunskap, verktyg och en plan. Kjaerulfs bok och denna sammanfattning tar upp samtliga aspekter.

Författaren är noga med att påpeka att han inte pratar om arbetstillfredsställelse (job satisfaction) utan om något mer sprudlande och exalterat, om att stortrivas på jobbet, längta dit och att brinna för det man gör. Området arbetsglädje kan kanske ses som en viktig underavdelning till det större området stress. Arbetsglädje är ju centralt för att motverka stress, även om förvisso också "gladstress" kan skada oss om den pågår för länge och för mycket. Kjaerulf är tydlig i sin syn på sambandet och citerar med gillande en stressforskare: "Happiness at work is the only lasting cure for stress." Jag tycker att det han har att säga i sammanhanget är klokt, viktigt och användbart.

Ona fyr är mer filosofiskt lagd och den större läsoplevelsen, medan Happy hour is 9 to 5 är mer praktiskt inriktad med en beskrivning av hur man kan ta sig an problemet ett steg i taget. Båda riktar sig till såväl medarbetare som chefer och är ypperlig läsning för alla med ledarskapsambitioner eller dito uppgifter.

Jag ska försöka att i en rad artiklar under hösten kortfattat (inte min bästa gren, men försöka kan man ju alltid) beskriva några av Alexander Kjaerulfs tankar, mest för att du ska få ett hum om innehållet för att lättare kunna avgöra om du ska införskaffa boken eller inte. Om du inte tycker att det är så vidare värst kul på ditt aktuella arbete och om du har glädje av tankarna så rekommenderar jag alltså att du skaffar boken. Den innehåller mycket som inte fått plats i sammanfattningen, och den är mycket lättläst och lättillgänglig. Den kan även läsas gratis på författarens hemsida www.positivesharing.com där du kan hitta mer intressant läsning och övningar. Alstret är för övrigt uppfattat med en del personliga åsikter och erfarenheter, så lasta inte Kjaerulf för eventuella dumheter i artikeln, ansvaret för dessa är helt mitt eget!

Jag hoppas att du ska finna tillräckligt mycket användbara tankar för att läsningen ska ha varit tiden och mödan värt. Jag tar gärna emot synpunkter.

Michael Rangne, september 2008